LIMA, SÁBADO 22 DE JUNIO DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21060 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.78 Venta: S/3.81

CAMBIO DE EURO Compra: S/4.09 Venta: S/4.19

ojo

S/ 1.20

MATRIMONIOS DE COMPATRIOTAS CON VENEZOLANAS SE INCREMENTAN AÑO A AÑO

MÁS PERUANOS SE CASAN CON "CHAMITAS"

METROLIMA pág. 4

EL 2020 CONTRAJERON NUPCIAS 309 PAREJAS, EN 2021 FUERON 609, EN 2022 HUBO 803 UNIONES Y EL 2023 UNAS 857

EN LO QUE VA DE ESTE AÑO YA HAY 225 BODAS DE ESTE TIPO INSCRITAS EN EL RENIEC

EN MODO VACILÓN

16 JUEGOS para toda la familia GRATIS

¡HOY! suplemento para pasar un sábado "EN MODO VACILÓN"

PERÚ HIZO EL PARE A CHILE

CRACK pág. 13

Empató 0-0 y el martes enfrentamos a Canadá

CRACK

CHOFER EMBISTE A 6 PEATONES

IMPACTO pág. 3

Los arrolló cuando estaban parados, tratando de cruzar la pista en la avenida Abancay

GUERREROS SE LLEVAN GRAN SUSTO

OJOSHOW pág. 16

Viajaron a Chile a despedida de soltero de Said Palao y tormenta de nieve los agarró

OPINAN LOS LECTORES
¿Cree que Paolo Guerrero y Christian Cueva aún son irreemplazables en la selección peruana?
SÍ 80% NO 20%

Responde en www.ojo.pe
¿Cree que la economía peruana se recupera y crece como señala el gobierno?

TWITTER
PATRICIA CHIRINOS
Congresista (Avanza País)
@PattyChirinosVe
"Los peruanos no se dejan engañar con mensajes, actividades o inauguraciones que solo sirven para la foto. El gobierno de la señora Dina Boluarte ha decepcionado a TODO un país que esperaba un cambio que nunca llegó. Solo ha logrado el rechazo nacional"

LA CRUDA REALIDAD

PISTAS SE TIÑEN DE SANGRE

La imprudencia sigue tiñendo de sangre las pistas de todo el país, dejando decenas de muertos y heridos. Ayer en la mañana, en la avenida Abancay, cámaras de seguridad captaron el momento en que un conductor embistió a un grupo de peatones que esperaban para cruzar la pista. No hubo pérdidas humanas, pero sí varios heridos de consideración. Las imágenes son crudas y se ve cómo el conductor del auto va directo a la multitud que no tuvo ni tiempo de ponerse a salvo. Irresponsabilidad total. Ayer también, una persona murió y tres resultaron heridas en un violento accidente de tránsito en la Costa Verde, en Magdalena, tras un violento choque. En el Perú, cada año, unas 35 mil personas quedan con alguna discapacidad producto de accidentes de tránsito. Además, entre enero y mayo de este año la Policía de Tránsito ha impuesto 357 mil papeletas a los conductores y la infracción más frecuente es por no respetar las señales de tránsito. Es la cruda realidad.

ENFRENTAMIENTOS EN CIUDAD DE GOSEN

POBLADORES ABUCHEAN A DINA BOLUARTE

Un grupo de pobladores de Ciudad de Gosen, en Villa María del Triunfo, rechazó ayer la presencia de la presidenta Dina Boluarte, quien llegó muy temprano para impulsar la campaña "El Perú se abriga, frío cero". Es que la gobernante apareció acompañada por personas de otras zonas y de un gran contingente policial. Hubo gritos en contra de la mandataria y enfrentamientos con los policías. Una mujer fue detenida y luego liberada.

ALEJANDRO SÁNCHEZ NO SERÁ COLABORADOR EFICAZ

Dueño de Sarratea: Soy inocente

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Alejandro Sánchez Sánchez, dueño de la casa del pasaje Sarratea, en Breña, es inocente y no tiene por qué acogerse a los beneficios de colaborador eficaz, afirmó ayer su abogado Tomás Gálvez.

"Colaborador eficaz es la persona que es culpable y que ha participado en hechos (delictivos). En este caso, él indica que no ha participado en ningún hecho delictivo (...) Indica que es absolutamente inocente, y que está arbitrariamente detenido", afirmó Gálvez a la prensa.

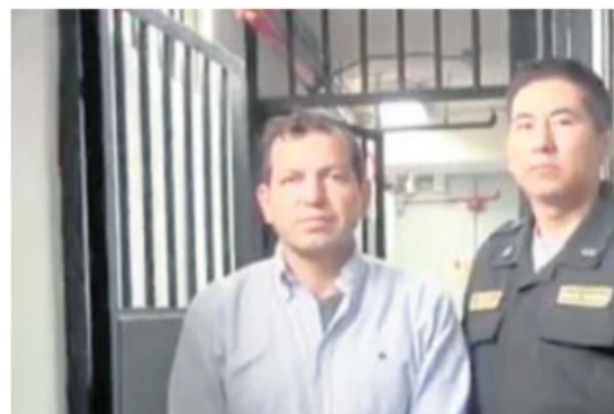
Sin embargo, el letrado reconoció que su patrocinado cruzó la frontera hacia Estados Unidos de manera "ilegal" y que ello complica su situación jurídica.

Sánchez Sánchez, también amigo y paisano del exgobernante Pedro Castillo, deportado de Estados Unidos, es investigado por el caso "Asesores en la sombra".

A él se le atribuye ser parte de una organización criminal liderada por Castillo, que habría copado diversas instituciones del Estado, desde donde habrían beneficiado a empresas de personas de su confianza con la adjudicación de obras.

RECLUIDO. Alejandro Sánchez fue trasladado ayer a la carceleta del INPE del penal de Ancón para afrontar la investigación en su contra bajo detención.

El abogado penalista, Yvan Montoya, consideró como ventajoso que Sánchez Sánchez haya llegado al Perú deportado, porque así la justicia peruana podrá procesarlo por las investigaciones en marcha y otras que se encuentren en curso.

ojo al dato
Una orden de prisión preventiva de 30 meses pesa sobre Alejandro Sánchez Sánchez.

▪ Empresario fue conducido a carceleta del penal de Ancón.

FOTONOTICIA

ECONOMÍA CRECERÁ GRACIAS A LA PESCA
Gracias a la pesca, por el enfriamiento del mar, la economía peruana crecerá un poquito más de lo esperado este año. El Banco Central de Reserva (BCR) subió su proyección de 3% a 3.1%. "La Niña" también ayuda, dijo Julio Velarde.

FOTO: OJO

La revisión de teléfonos de Alan García en veremos

"No se puede hurgar en teléfonos de quien ya no es materia de investigación, porque falleció", declaró Erasmo Reyna, abogado de la familia del expresidente Alan García, al comentar la demanda de amparo que busca impedir el acceso a la información de dos celulares del extinto expresidente y que será evaluada el 18 de julio.

▪ Recurso presentado por Erasmo Reyna fue admitido por el Poder Judicial.

OJOS&OÍDOS

ARETES. El Poder Judicial evaluará este viernes si confirma o no la incautación de un par de aretes de oro con diamantes, valorizados en más de 5 mil dólares, que adquirió el gobernador de Ayacucho, Wilfredo Oscorima.

TC. Al tiempo de que la Procuraduría solicitó reabrir la investigación por el caso "pruebas rápidas" al expresidente Martín Vizcarra, la jueza Margarita Salcedo negó darle permiso para viajar a Iquitos. Ah, pero él acudió al Tribunal Constitucional para poder ser candidato. A esperar.

UY. La Fiscalía tiene un celular que corrobora su declaración en contra de los fiscales Rafael Vela y José Domingo Pérez, así como contra el periodista Gustavo Gorriti, dijo ayer a Latina Jaime Villanueva, exasesor de Patricia Benavides.

ORADOR. Para participar como orador en la ceremonia de graduación de la Maestría de Ciencias de Defensa y Seguridad Interamericana en una universidad y otras actividades, el ministro de Defensa, Walter Astudillo, viajará a EE.UU. del 23 al 27 de junio. ¿Qué dirá ante esa platea?

AVANZÓ A GRAN VELOCIDAD Y LUEGO CHOCÓ CON OTROS DOS VEHÍCULOS EN EL CERCADO DE LIMA

Carro loco hace volar a seis

▪ El causante del accidente no habría respetado la luz roja del semáforo.

▪ Los heridos se recuperan en una clínica del Centro de Lima.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Seis personas fueron embestidas ayer por un auto que se desplazaba a gran velocidad y que luego chocó con otros dos vehículos, en el cruce de las avenidas Abancay y Nicolás de Piérola, en el Cercado de Lima.

Cámaras de video de la Municipalidad de Lima captaron cuando el auto Peugeot, verde, de placa D6C-264, arrolló a las personas cuando esperaban el cambio de luz del semáforo para cruzar la pista, frente al centro comercial "El Hueco".

Las víctimas salieron despedidas y cayeron al pavimento metros más allá. Fueron llevadas a una clínica, donde se recuperan. En su descontrolado desplazamiento, el carro impactó con otros dos autos, al parecer no respetó la luz roja del semáforo.

"Yo venía en el tercer carril, el (vehículo) amarillo venía al costado mío y el carro verde ha venido atrás. Él ha venido 'cueteado', ha impactado al amarillo y me impacta a mí. El verde ha sido quien se ha llevado a las personas", relató José Alvarado, chófer de una de las unidades comprometidas en el accidente.

CLÍNICA. Otro de los heridos es el conductor del vehículo verde, Gabriel Palma Balladares (70), quien junto a los otros dos conductores han sido trasladados hasta la Comisaría de Cotabambas para las investigaciones respectivas.

Personal del Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) también se hizo presente en el lugar y movilizó a los heridos a la Clínica Internacional para que sean atendidos. Si bien el impacto generó alarma en los presentes, las víctimas fueron atendidas por el personal de salud.

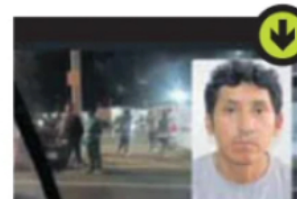
El causante del accidente llevaba una mascota en su vehículo, pasó los exámenes respectivos y quedó en calidad de intervenido.

8
FALLECIDOS
causan los accidentes vehiculares en promedio, en el Perú, según cifras oficiales.

ojo al dato
El fiscal provincial Carlos Juárez Muñoz inició las investigaciones y dispuso recabar las imágenes fílmicas.

AL GRANO

BALEAN A SERENOS PARA EVITAR INTERVENCIÓN

La madrugada del viernes, miembros del Serenazgo de Surco fueron atacados a balazos por tres presuntos recicladores, de nacionalidad venezolana, que se movilizaban a bordo de un mototaxi por la calle Morro Solar. Tras una persecución, fueron intervenidos.

CHOFER CORRELÓN CHOCA Y PIERDE LA VIDA

Un hombre, identificado como Alex Manuel Quicio Andrade, perdió la vida en un accidente de tránsito suscitado en la carretera Panamericana Norte, en Lambayeque. La víctima mortal conducía un vehículo que colisionó con otro. Testigos dijeron que manejaba a excesiva velocidad.

AUTO QUE HACÍA "PIQUE" HABRÍA CAUSADO EL ACCIDENTE

UN MUERTO Y TRES HERIDOS DEJA CHOQUE EN LA COSTA VERDE

Una persona murió y tres resultaron heridas en un violento accidente de tránsito, ocurrido en la madrugada de ayer en la Costa Verde, distrito de Magdalena. El comandante de bomberos de Lima Centro, Eduardo Celis, declaró que la camioneta, con tres ocupantes a bordo, se dirigía en sentido de San Miguel hacia Miraflores cuando fue impactada por un automóvil que aparentemente participaba en carreras ilegales. Como consecuencia del choque, la camioneta impactó con un poste y, luego, se volcó. Uno de los ocupantes, Alonso Saavedra Torres, salió despedido, perdiendo la vida de manera instantánea. "A la hora del impacto ha colisionado con el poste y eso ha generado que salga en forma violenta y el vehículo ha caído también encima de él", detalló Celis.

CREAN PREMIO APEC. El Ministerio de Educación creará el Premio Escolar APEC 2024 con el objetivo de motivar a los estudiantes a contar sus historias y expresar su visión de lo que este Foro de Cooperación Económica Asia Pacífico significa para el Perú.

■ Jorge Ramírez se las ingenia para no subir su producto.

PESE A ELLO, LA "YAPA" NO DESAPARECE

Alza en precio de insumos preocupa a emolienteros

Todos los días, desde las 5 a.m. hasta el mediodía, Jorge Ramírez Faichín (38) atiende, en La Victoria, a decenas de peruanos sirviéndoles el rico y caliente emoliente, remedio para muchos, en este frío limeño.

Si bien confiesa que él y sus colegas están preocupados por el alza del precio de los insumos con el que elaboran esta tradicional bebida, también se las ingenian para no perjudicar a sus caseros en su precio final.

"Por ejemplo, antes de pandemia el costal de azúcar costaba entre 95 y 98 soles y ahora, al 2024, llega a los S/175. Igual con el gas, que costaba S/38 y ahora llega a S/54. (...) Los clientes están preocupados porque muchos nos cuentan que tienen deudas o les va mal en el trabajo. Nosotros, ¿cómo podemos subirle el precio del emoliente? Pese a que nuestros insumos han subido, hacemos de todo para no afectar el precio final, que ahora ronda desde S/1.50", narró a **OJO**.

Jorge, desde su puesto ubicado en el cruce de las calles Sebastián Barranca y 3 de febrero, asegura que pese a estas crisis la "yapa" a sus caseros no desaparece y eso alienta a muchos.

"Casi todos se quejan del gobierno de Dina Boluarte y la culpan de la crisis. Desde mi puesto trato de darles ánimos y les regalamos su 'yapita'", dijo el padre de dos hijos de 19 y 4 años.

MATRIMONIO CON VENEZOLANAS SE INCREMENTA AÑO A AÑO

Más peruanos se casan con "chamas"

↗ AURORA CARUAJULCA
aurora.caruajulca@prensmart.pe

Recorrieron 1970 kilómetros para buscar un mejor futuro laboral, pero muchos ni se imaginaron que también conocerían el amor.

Esta es la historia de cientos de venezolanos que tras huir del caos del gobierno de Nicolás Maduro, hallaron en el Perú a su media naranja.

Desde el 2017 al 2023 se han registrado un total de 3818 matrimonios entre ciudadanos peruanos con sus similares de Venezuela, de acuerdo a la Unidad de Planificación y Estadística del Registro Nacional de Identificación y Estado Civil (Reniec), brindado a **OJO**.

AL DETALLE. Al revisar la estadística, observamos que son más los varones peruanos quienes contrajeron nupcias con venezolanas. Mientras que las peruanas también lo hacen con sus respectivos venezolanos, pero en menor medida.

Por ejemplo, el año pasado, 500 connacionales eligieron para esposa a una venezolana, y 357 peruanas prefirieron a venezolanos para casarse.

En el 2022, 471 varones peruanos se casaron con venezolanas y 332 mujeres compatriotas hicieron lo mismo con venezolanos.

En general, los matrimonios entre parejas peruano - venezolanas han ido en aumento año tras año. Para muestra, en el 2017 se registró ante el Reniec un total de 313 nupcias; en el 2018 hubo 409; el 2019 aumentó a 519.

En el 2020 (periodo de pandemia) hubo 309 bodas y ya para el 2021 se cerró con 609 matrimonios.

En el 2022 se han inscrito 803 bodas y en el 2023 cúpido flechó a otras 857 parejas de esposos. En lo que va del año 2024, ya hay 225 bodas inscritas en el Reniec.

■ Recorrieron más de 1900 kilómetros para hallar el amor.

ojo al dato

En el 2023 se han registrado 36 divorcios entre peruanos - venezolanos; y en lo que va del 2024 ya hay 11 separaciones.

AL GRANO

PARALIZAN LOS TRABAJOS DE TRES LADRILLERAS

El OEFA ordenó paralizar la actividad de las empresas Ladrillera Nacional, Industria Ceramina y Ladrillera Corporación T y S, situadas cerca de la Institución Educativa 1224 El Paraíso, en Chosica, por incumplir medidas de control ambiental.

CONVENIO DE ESTUDIOS PARA ESCOLARES

Por primera vez, 1600 estudiantes del sexto grado de primaria de colegios públicos de Lima podrán certificarse internacionalmente en Microsoft Office Word Specialist, gracias al convenio del país con Certiport y Edutec.

DAN DE ALTA A BEBÉ QUE FUE ABANDONADA

Personal de salud del Hospital Nacional PNP "Luis N. Sáenz" dio de alta a la pequeña Luisa María, la bebé que fue rescatada tras ser abandonada en Jesús María. La bebé fue puesta a disposición del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.

CAUSÓ ACCIDENTE

INHABILITAN A BUS TURÍSTICO

La Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU) declaró la nulidad de la habilitación vehicular del ómnibus de la empresa de Transporte Turístico VR TOURS EIRL, que se quedó atascado y ocasionó gran congestión vehicular, el jueves, en el Puente Villarán, en la avenida Arequipa, en el distrito de San Isidro.

La ATU informó que la empresa tiene 15 días para solicitar la reconsideración de la inhabilitación del vehículo, según ley.

CEREMONIA ACCIDENTADA

"PORKY" DEVELA BUSTO Y SE CORRE DE LA PRENSA

En accidentada ceremonia, el alcalde de Lima, Rafael López Aliaga, develó ayer el busto del extinto burgomaestre Luis Castañeda Lossio en la avenida Argentina. Agentes de seguridad hasta empujaron a un periodista.

ECUADOR

PRESIDENTE NOBOA COLOCÓ PRIMERA PIEDRA

Construyen cárcel a lo Bukele

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

ojo al dato

El penal de Santa Elena tendrá sistemas de videovigilancia enlazadas a software de inteligencia artificial.

El presidente de Ecuador, Daniel Noboa, encabezó ayer la ceremonia del inicio de obras de la cárcel de Santa Elena, en el costero cantón La Libertad, una de las dos prisiones de máxima seguridad que prometió construir para encarcelar a bandas criminales, imitando el modelo de los edificados en El Salvador por su homólogo Nayib Bukele.

"Hoy marcamos uno de los hitos más importantes en nuestra lucha en contra del terrorismo y las mafias que se enquistaron impunemente en nuestro país durante décadas", dijo Noboa en la ceremonia de colocación de la primera piedra.

Con una inversión de 52 millones de dólares, el centro penitenciario de Santa Elena se extenderá sobre 16,2 hectáreas, y se construirá en un tiempo récord de 300 días, según el gobierno ecuatoriano. Tendrá una capacidad para unos 800 reos.

FUERTE. Noboa añadió que "hace tan sólo siete meses, el sistema penitenciario estaba secuestrado y humillado por las organizaciones criminales que habían convertido a las cárceles en sus centros de operaciones", lo que aseguró haber cambiado con la militarización de las prisiones, que él puso en marcha.

Entre 2021 y 2023 murieron asesinados en las cárceles más de 500 presos, muchos en una serie de masacres carcelarias por disputas entre bandas rivales que tenían en control de las prisiones.

ITALIA

PAPA FRANCISCO SOPORTA 50 GRADOS

ROMA. El Coliseo y la plaza de San Pedro del Vaticano, donde reside el papa Francisco, dos de los lugares más emblemáticos de Roma, han superado los 50 grados, cuando la capital se encontraba en alerta roja por la ola de calor que azota el país. Otro punto donde se superaron los 50 grados en el primer día del verano en el hemisferio norte fue la mayor estación de tren de la capital italiana, Termini, por la que pasan más de 450,000 viajeros a diario.

LUNA DE FRESA. La Luna de Fresa se contempló anoche desde varios países de América y en Europa podrán apreciarla esta noche. El evento ofrece una magnífica oportunidad para la observación astronómica, ya que la Luna llena ilumina el cielo y es asociada a la época de cosecha de frutas.

FOTOLOCA

FRANCIA

AGUAS DEL SENA ESTÁN MUY CONTAMINADAS

➡Las aguas del Sena no son aptas para bañarse por sus elevados niveles de contaminación, según estudios, a mes y medio de los Juegos Olímpicos París 2024, informaron ayer los organizadores. "Tenemos confianza en que los niveles de contaminación a finales de julio o principios de agosto, cuando están previstas las pruebas de natación en el Sena, sean inferiores", declaró el delegado del Gobierno, Marc Guillaume. El Sena servirá de escenario para las maratones de aguas abiertas, además de los tramos de natación de los triatlones de los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos.

FRANCIA

LA MUJER MÁS RICA DEL MUNDO

➡La francesa Françoise Bettencourt es la mujer más rica del mundo por cuarto año consecutivo, con una fortuna de $99,500 millones.

FRANCIA

BURRITO FUGITIVO VIVE FELIZ CON SUS AMIGOS

➡Un burrito domesticado que escapó hace cinco años ha sido visto con una manada de alces salvajes. Un cazador filmó una manada de alces en tierras agrestes de California, y entre ellos, curiosamente, se encontraba el burro.

REINO UNIDO

DAN BIENVENIDA AL VERANO

➡Miles de visitantes se reunieron en torno al círculo de Stonehenge, para contemplar el amanecer del solsticio de verano durante la madrugada del 20 de junio. Una cita única con la que cada año se da la bienvenida al verano en el hemisferio norte y que, en esta ocasión, llega dos días después de que el histórico monumento fuese rociado con pintura naranja por el grupo ecologista Just Stop Oil.

¿SABÍAS QUE...

EL SOL LIBERA DEMASIADA ENERGÍA EN UN SEGUNDO

EL SOL LIBERA MÁS ENERGÍA EN UN SEGUNDO QUE TODA LA ENERGÍA CONSUMIDA POR LA HUMANIDAD DESDE SU INICIO.

GUÍA SALUD ojo

EN MODO VACILÓN

Diversión para toda la familia

Nro. 276

¡EL SUPERHÉROE ULTRAMAN!

Sopa de letras

S E N O I S E R P X E N I S O R T S O R R Q M G N L O O
N D H A L O G R A D O C O N Q U I S T A R L A E O C D I
A N D M D S O C S E T N A G I G O Ñ A M A T P N E U A C
M O A A D A J O R S E M E T S E V U C R E R E E I
A Z H R L S O E U N N O D U R R A E R T R T T
R A A T A S N G U E S O Z I H B E O S P A C
T R B L S O O E R T I N G U E L T E O L I
L O I A I P O D A P E F M M Z H O R H P F
U C O A A A O C B A B R A A U K R U Y E
K L B J B T I P C S H B D T U E M O O
E C O L E N I C E R S T A J R
U E N M I L O N M C A A N O E
P E T I E D R E C T R O R H
R S S D Z A N D T S S T I R R
E R A C S E R A A C E V S A A C U X D O E
N A E A M O G E D E J A R T A L Y U E E L P
E M T I E N E E L C U E R P O D E N N F O U
E D P O S E E P O D E R E S Y U U P C S

Mente Ágil por Mario Arrasco Lazo

- ULTRAMAN
- SUPERHÉROE FICTICIO
- GÉNERO TOKUSATSU
- JAPONÉS
- UN EXTRATERRESTRE
- TAMAÑO GIGANTESCO
- CUERPO HUMANOIDE
- TIENE EL CUERPO DE
- COLOR ROJO Y PLATEADO
- ASPECTO DE UN
- TRAJE DE GOMA
- CABEZA DE METAL
- ROSTRO SIN EXPRESIONES
- HA LOGRADO CONQUISTAR
- EL CORAZÓN DE
- GENERACIONES
- POSEE PODERES Y
- HABILIDADES

“La verdadera oportunidad hacia el éxito reside en la persona, no en el puesto de trabajo ”(Zig Ziglar).

SOMBREAR

..los espacios con puntos.

REFRÁN

Ubique las sílabas que están deba
esquema, de modo que se lea un

	TAS		RAS	
MIS		DES		GA

LAR - CUEN - A - CLA - T

ADIVINANZAS

Todos dicen que me quieren para hacer buenas jugadas, y en cambio cuando me tienen me tratan siempre a patadas.

LABERINTO

RELAX

Coloque los 4 signos aritméticos de acuerdo a la solución dada.

	35	
22		11
=		
10		2
	4	

AL TOQUE

Escriba en las casillas vacías los números que faltan, para poder completar la serie (la progresión es en forma horizontal y vertical).

15	25	35		55
19		43	55	67
23	37	51	65	
	43	59	75	91
31	49		85	103

RESPUESTA: 45 - 31 - 79 - 27 - 67

ACERTIJO

¿Cuál es el principio de Arquímedes?

RESPUESTA: "LEY DE LA HIDROSTÁTICA"

...jo del
...refrán.

...AS

...A

MENTE ÁGIL

Escriba en el diagrama todos los números listados, que encajan justo.

15 - 19 - 20
29 - 69 - 79
168 - 179
193 - **361**
650 - 708
737 - 843
847 - 905
958 - 3841
4236 - 7592
8021
13674
3024246
5581965

		■				6
			■			5
				■		0
■						■
		■				
3	6	1	■			
				■		

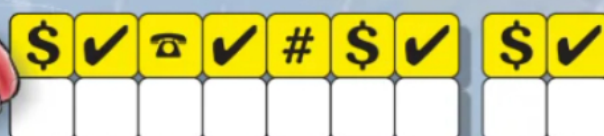
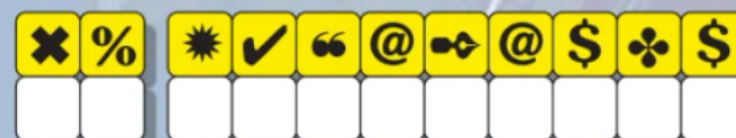
¡PENSÁ!

Escriba bajo los símbolos las letras correspondientes y aparecerá un pensamiento.

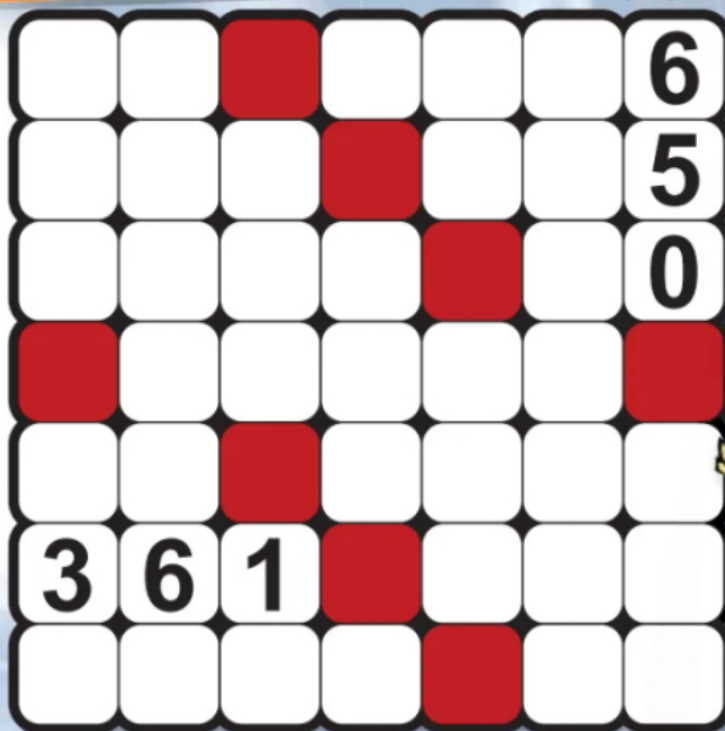
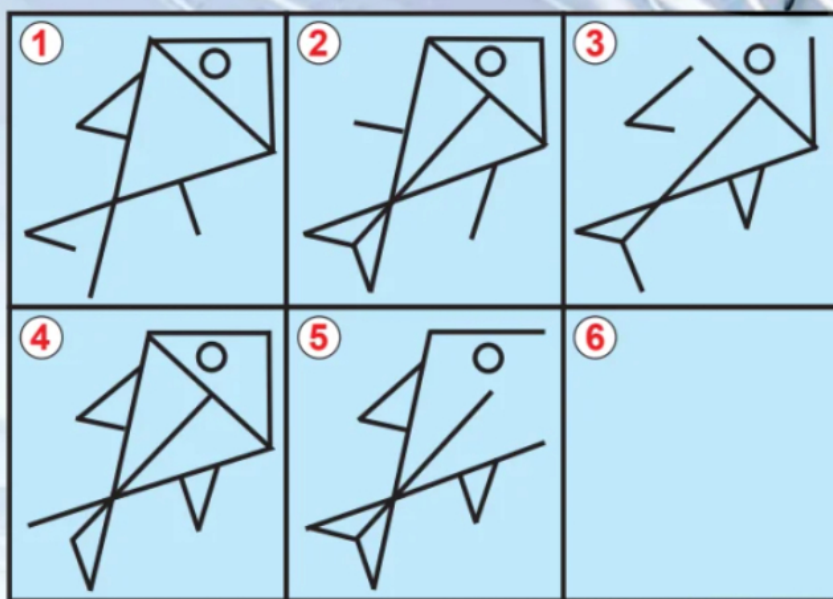
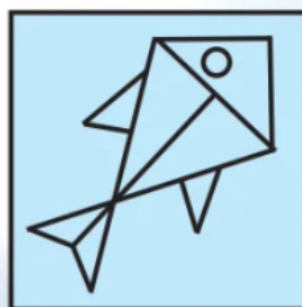
⊸	@	❝	✔	✖	%	✹	$	&	✣	▼	#	☎
C	I	L	E	T	U	F	D	O	A	S	N	P

✖ % ✹ ✔ ❝ @ ⊸ @ $ ✣ $

$ ✔ ☎ ✔ # $ ✔ $ ✔

✖ % ▼ ✣ ⊸ ✖ & ▼

"TU FELICIDAD DEPENDE DE TUS ACTOS".

GARABATEAR

1 2 3 4 5 6

En los dibujos 1,2,3,4 y 5 faltan dos líneas rectas diferentes en relación al modelo completo de la derecha.En el cuadro 6 dibuje la figura completa. ¡¡¡Facilito!!!

OJO DE LINCE

Sopita de números. ¡Encuéntrelos!

1	2	8	3	6	2	8	8	0	1
4	4	8	3	8	9	5	0	3	6
8	3	5	9	6	4	4	0	8	1
1	9	2	5	5	7	5	1	2	8
4	8	1	6	7	0	1	4	5	6
8	9	6	1	5	4	3	1	1	8
2	1	4	4	1	5	6	1	3	2
1	8	3	8	7	1	1	8	4	5
0	2	4	3	0	9	4	8	5	8
4	1	3	8	7	9	7	4	9	8

148141	346125	852868
198934	431528	895031
362880	797468	981556

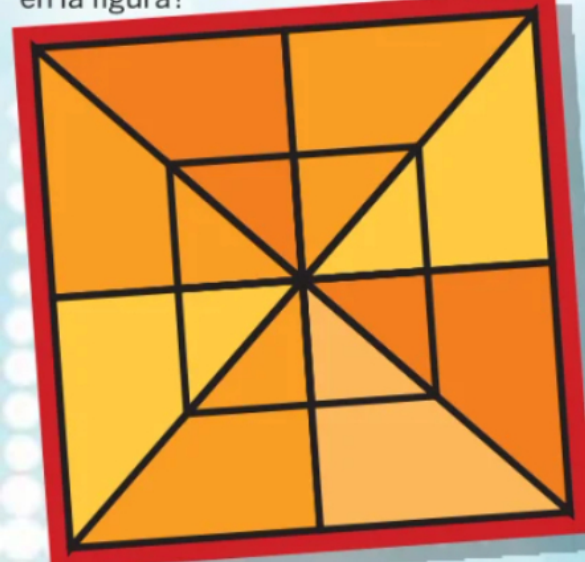
CRUCIPALABRAS

Ubique en las cuadrículas las palabras que se dan agrupadas por la cantidad de letras.

2 LETRAS
SÍ
3 LETRAS
ECO - PEA
RÚA - TIC
4 LETRAS
ATÚN - COCO
COPA - GOCE
LEER - MODA
NADA - PAVO
SETO - TEMA
5 LETRAS
AIRAR - ASADO
BOLSA - BOZAL
CASCO - CIRCO
LIBRE - POTES
TONEL - TROPA
VAGÓN
6 LETRAS
ALBERO - ALIADO
DENTAL - DINERO
HÉLICE - OLVIDO
PORTAL - RETAMA
TRATAR
7 LETRAS
COLUMNA
POSTURA
PRINGUE
SOLTERO
8 LETRAS
ACUMULAR
APARTADO
9 LETRAS
BOCADILLO
COLABORAR
10 LETRAS
OBSERVADOR

ATUN
ALIADO
POTES
TROPA

RELÁJATE

¿Cuántos triángulos y cuadrados hay en la figura?

RESPUESTA: 10 CUADRADOS 32 TRIÁNGULOS

TRABALENGUAS

Treinta y tres tramos de troncos trozaron tres tristes trozadores de troncos y triplicaron su trabajo, triplicando su trabajo de trozar troncos y troncos.

¡MOSCA CON EL SUDOKU!

Nº 454

6		3		5		7		1
	1			3			4	
8		5		9		6		3
		4	2		3	5		
	2			4			9	
3			7		9			4
5		2		7		1		6
	6			2			7	
7		9		6		4		2

Nº 455

6	3	9		2		4	5	1
4			5		9			2
2				4				3
	4		9		3		8	
5		3	8		2	9		4
	7		4		5		3	
7				8				9
3			2		7			8
8	2	4		9		5	6	7

OJOGRAMA ANTERIOR

CLIOAFRODITA
HERMESCARMEN
ISO NN
FIN ZOO
LOI ERE
ANC UIN
LO DIAMANTEASOAXACA
RENCOR LO VALIENTEHF
ETCOSCAR MOTORRIA
CHORROTU OLESIONN
LARTIBIA HERAOMAR
ADUELOUN ARETEOPA
MENSAPQR DUOENZOT
ESA NO GATAGABANEACO
KRA RUE
ATI IDA
SUR CI
ENO ATE
TOS POSEIDON
OSAMENTACARO

BLANQUIRROJA LE PARÓ EL MACHO A CHILENOS QUE SE CREÍAN FAVORITOS Y GARECA SE FUE MOLESTO DEL ESTADIO

PERÚ EMPATÓ 0-0 CON CHILE EN LA COPA AMÉRICA

DEBUT CON BUEN PIE

POR: CARLOS BERNUY
ENVIADO ESPECIAL A ESTADOS UNIDOS

PERÚ 0		CHILE 0	
P. Gallese	5	C. Bravo	5
M. Araujo	5	M. Isla	5
C. Zambrano	7	I. Lichnovsky	5
A. Callens	6	P. Díaz	6
A. Polo	5	G. Suazo	5
S. Peña	5	M. Núñez	5
W. Cartagena	6	E. Pulgar	5
P. Quispe	5	V. Dávila	4
L. Advíncula	4	D. Valdés	5
E. Flores	5	A. Sánchez	6
G. Lapadula	6	E. Vargas	4
DT: J. FOSSATI		DT: R. GARECA	

ÁRBITRO: Wilton Sampaio (Brasil)
ESCENARIO: AT&T Stadium
CAMBIOS: M. López (5) x Advíncula, J. Grimaldo (5) x Quispe, P. Guerrero (5) x Flores, L. Abram (4) x Callens, O. Sonne (4) x Polo (P). D. Osorio (5) x Valdés, M. Bolados (4) x Dávila, B. Brereton (5) x Vargas, R. Echevarria (sp) x Núñez (CH).

DALLAS.- Dimos la cara. Era un clásico y así lo entendieron los jugadores de la Blanquirroja que debutó con un empate 0-0 ante Chile en el grupo A de la Copa América. A falta de "chocolate" apareció la entrega, el coraje y las ganas de demostrar que no estamos tan mal como parece. El equipo de Ricardo Gareca llevó la iniciativa en los primeros 45' y tuvo las más claras en los pies de Alexis Sánchez, que pudo convertir a los 15' y 28', pero sus remates salieron desviados.

Cuando los sureños empezaron a acercarse al arco de Pedro Gallese se encontraron con un Carlos Zambrano que despejó todo lo que llegó a su área y supo controlarse a pesar que jugó con una amarilla desde los 14' por una falta sobre Alexis Sánchez. Como en los amistosos ante El Salvador y Paraguay, no tuvimos fútbol. Piero Quispe asistió a Lapadula, no se conectó con Wilder Cartagena y Sergio Peña, que tampoco hicieron mucho por generar ocasiones. Para colmo, Luis Advíncula, que jugó de lateral izquierdo, salió lesionado a los 35'. En el complemento, otra fue la historia. Fossati se dio cuenta que los de la "Estrella Solitaria" no eran lo que se creía y se buscó más el arco de Claudio Bravo. Lapadula (59' y 78') tuvo las más claras. El "Nono" refrescó el equipo con Paolo Guerrero y Joao Grimaldo y preocupó más a la zaga de La Roja. Sobre el final entraron Sonne por Polo y Abram. Es cierto que seguimos sin lucir, pero nos hicimos sentir y las caras de molestía de los chilenos al final del encuentro confirmaban que Perú los sorprendió. Ahora viene Canadá y habrá que buscar los tres puntos para clasificar.

FIRMADOS

"Esta será mi última Copa América, lo del Mundial lo veremos en su momento. Todos los partidos serán fuertes"

LIONEL MESSI
Capitán de Argentina

"Estamos enfadados, pero tenemos que usar eso para el próximo partido. El destino está en nuestras manos"

GIANLUIGI DONNARUMMA
Portero de Italia

"Cristiano aporta experiencia, ocasiones, forma de abrir espacios. Se merece estar en la selección"

ROBERTO MARTÍNEZ
Seleccionador de Portugal

"Alianza es un grande del continente y me enorgullece ser parte de este proyecto en curso"

ADRIÁN ARREGUI
Volante de Alianza Lima

ASTRO DIO MENSAJE AL PLANTEL ARGENTINO TRAS EL 2-0 A CANADÁ

Messi busca el bicampeonato

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Más de 70 mil personas ovacionaron a la estrella de Argentina, Lionel Messi quien fue arropado por su familia y motivó a sus compañeros para ir por el bicampeonato de la Copa América. El triunfo 2-0 ante Canadá fue solo el primer paso del equipo.

Según medios, la "Pulga" se quedó hasta la medianoche en el estadio Mercedes-Benz hablando con sus compañeros y felicitándolos por la victoria. "Muchachos hay que seguir así, tenemos que retener la Copa. No nos confiemos, sería algo lindo para los que están de salida y los que recién se acoplan", habría sido el mensaje del astro que está próximo a cumplir los 37 años.

Sus compañeros lo aplaudieron y ya se enfocan en el próximo encuentro contra Chile. La camiseta del crack se la llevó el lateral canadiense Alphonso Davies, quien charló con el astro al final del cotejo.

MOTIVACIÓN. Messi también está motivado en el torneo, ya que lo acompañan su esposa Antonela con sus tres hijos, pero también sus padres Jorge y Celia, sus hermanos María Sol y Rodrigo, y varios de sus sobrinos. La nota curiosa es que Antonela Roccuzzo sufrió una demora para ingresar al estadio debido a los rigurosos controles y debió dejar su cartera.

De otro lado, ayer la selección argentina presentó una queja a la Conmebol debido al mal estado del campo de juego. Se conoció que muchos estadios de la Copa América recién cambiaron el césped o lo mejoraron días antes de los encuentros.

▪ Messi podría estar disputando su última Copa América.

ojo al dato
El técnico de Canadá, Jesse Marsch, pidió que multen a Argentina por demorar en exceso para volver tras el entretiempo.

ANTE VENEZUELA
ECUADOR TIENE UNA MISIÓN

La selección de Ecuador saldrá hoy a cortar la mala racha en Copa América contra Venezuela, rival con el que se las verá desde las 5:00 p.m. (DTV-610) en la primera fecha del grupo B del torneo. Los ecuatorianos no vencen a la Vinotinto desde la edición 2001 del torneo. El cotejo será en el Levis's Stadium en California. Por esta misma llave, habrá cruce entre equipos de la Concacaf ya que se batirán México ante Jamaica (8:00 p.m./DTV-610).

LA COLUMA DE
EL OJÓN
POR: EL CALIDOSO

SOMOS LA "SELE" CON MÁS EDAD EN LA COPA Y AHORA CHOCAMOS CON CANADÁ...

Hola, holaaa, holaaaaaa mi gentita, llego más feliz que mis sobrinos María Luisa Doig (esgrima) y Juan Miguel Postigos (judo), que fueron designados para ser los abanderados en el desfile inaugural de los Juegos Olímpicos de París 2024. Desde mi búnker en Dallas piso la pelotita por un instante para felicitar a ambos, porque son verdaderos representantes de nuestro deporte. La esgrimista participará por tercera vez en una Olimpiada, mientras el judoca lo hará por cuarta ocasión. Hay que apoyar a los deportistas peruanos, porque no todo es fútbol. **¡ASÍ EEEEEESSSS!**

Después de alentar a la Blanquirroja en las buenas y en las malas, hoy hago mis maletas para partir hacia Kansas City donde nos jugaremos todo, el martes, ante Canadá, una selección que ha demostrado estar en buen nivel y no hay que confiarse. Son veloces y a nosotros nos falta explosión, sobretodo por el medio. A propósito, una de las razones de que seamos lentos es que según una estadística somos la selección con mayor promedio de edad en la Copa América: 29.1 años. Urgente, hace falta el recambio generacional que nunca trabajó el "Tigre" Gareca. **¡AYAYAYAYYYYY!**

No entiendo cómo a los de La Vicky les gusta botar las monedas. Hace unos días, un charrúa que grita y mete harta patada se puso en plan, su empresario vendió que le llovían las ofertas y que ya no iba a continuar en el Clausura. Los zambitos se la creyeron y una vez que le aumentaron el sueldo y le renovaron, ahora el volante asegura que está en un club grande del continente y que nunca se quiso bajar del barco. **¡CHEEEEEESSS!**

Ahora sí me arranco, porque acá los "gringos" son bien estrictos y no puedo llegar tarde al aeropuerto. Mañana estaré desde Kansas con todas las "pepitas" de la selección y siempre tomando mi agüita mineral al polo, porque para ser "calidoso" hay que demostrarlo dentro y fuera de la cancha. **¡CHAAAUUUUU!**

▪ Duelo por el Grupo F de la "Euro".

"CR7" ENFRENTA A TURQUÍA

CRISTIANO CHOCA CONTRA LA JUVENTUD

Un duelo de edades protagonizarán hoy (11:00 a.m./ESPN) las estrellas de Portugal, Cristiano Ronaldo, con 39 años, y el joven crack de Turquía, Arda Güller (19) cuando choquen ambas selecciones por el grupo F de la Eurocopa. "CR7" jugó en el Real Madrid, club donde milita Güler. Por esta misma llave habrá duelo entre Georgia y República Checa (8:00 a.m./ESPN).

▪ Jugador está en guerra con el club parisino.

CRACK FRANCÉS RECLAMA MILLONARIO PAGO AL PSG

Mbappé no juega pero sí demanda

Kylian Mbappé decidió jugar en dos frentes mientras se desarrolla la Eurocopa y su selección no pasaba del 0-0 ante Países Bajos por el grupo C de la "Euro". El astro mandó a sus abogados a demandar al PSG, su ex equipo, al que le reclama 100 millones de euros por pagos y bonus atrasados.
Este proceso habría enojado mucho al equipo parisino que le respondió por vía legal y anticipa una "guerra" contra su todavía jugador hasta el 30 de junio. A nivel futbolístico, Mbappé, que tenía lista su máscara debido a la fractura nasal que sufrió en el debut, se quedó enojado en la banca, con gestos de reproche por el mal encuentro de su equipo. El crack podría jugar unos minutos contra la selección polaca en el cierre de la llave.

LENTE CRACK

TE SIGO A TODOS PARTES

Los compatriotas llegaron en cantidad a alentar a la Bicolor y pagaron hasta 300 dólares por una entrada.

ALEMANIA

POLONIA Y LEWANDOWSKI ELIMINADOS

Polonia (4° con 0) es la primera selección eliminada de la Eurocopa, al caer 3-1 con Austria (3° con 3) en el grupo D. Su estrella Robert Lewandowski apenas jugó 30 minutos, ya que reaparecía de una lesión. "Fue como si no estuviera", lo criticaron.

ALEMANIA

UCRANIA DA PELEA Y SIGUE CON VIDA

Ucrania (2° con 3) le dio vuelta 2-1 a Eslovaquia (3° con 3) y sigue con vida en un grupo E muy parejo. Hoy, Bélgica (4° con 0) está obligada a ganarle a Rumania (1° con 3), todos quedarían con tres y cualquiera podría clasificar a octavos de final.

DATO CURIOSO

¿QUIÉN SERÁ EL SEGUNDO FICHAJE DEL PSG EN JUNIO?

LOS PARISINOS ESTÁN CERCA DE CERRAR AL CENTRAL FRANCÉS LENY YORO, DE 18 AÑOS, DEL LILLE Y POR EL QUE PAGARÁN 40 MILLONES DE EUROS ADELANTÁNDOSE AL REAL MADRID.

Hablan las IMÁGENES

OJO SIGUE A LA SELECCIÓN EN ESTADOS UNIDOS

▪ **BANCA EXCLUSIVA.** Paolo, Sonne y Grimaldo estuvieron a la expectativa.

▪ **SERIOS.** Así llegaron los seleccionados.

▪ **NO TE CONOZCO.** Los técnicos ni se miraron.

▪ **A RAS DE CANCHA.** Así estuvimos siguiendo las mejores jugadas en el AT&T Stadium.

EMILIA DRAGO DANZA POR EL PERÚ. La actriz contó que presentará un show de danzas peruanas donde bailará marinera, festejo, caporal, música de la selva y más, en el espectáculo "Vívelo conmigo", que se realizará el 21 de julio en Brisas del Titicaca.

▪Exvocalista de "Las chicas del Can" grabó cinta.

MIRIAM CRUZ VOLVIÓ A LIMA

"Chica del Can" contará su vida en una película

La cantante Miriam Cruz, ex vocalista de "Las chicas del Can", regresó a Lima después de 12 años y contó que se siente emocionada porque ya terminó el rodaje de su primera película, donde cuenta los inicios en la música.

"Ya terminamos de grabar y ahora estamos en la etapa de edición. La película se llama 'La historia de una diva', contaré parte de mi niñez y cómo empecé en la música. Es una película emotiva porque no todo ha sido bonito para llegar a una posición de privilegio, hubo sacrificios y siento que la gente se identificará", sostuvo Miriam, quien ofrecerá este 28 de junio un concierto en el Centro de Convenciones Barranco. (L. Gamarra).

▪Este 28 de junio actuará en el Centro de Convenciones Barranco.

DESTACA TALENTO DE AMBAS

Farfán hincha de Yahaira y Daniela

El futbolista Jefferson Farfán no tuvo problema en elogiar el talento de su expareja, la cantante Yahaira Plasencia y el de Daniela Darcourt.

"¿Si prefiero a Daniela o Yahaira musicalmente? Creo que ambas tienen talento, las dos son muy talentosas", indicó Farfán, durante la entrevista que Edson Dávila le hizo en su podcast "Edson pa' qué mas".

Guerreros pasaron susto en Chile

MARIO IRIVARREN Y SUS COMPAÑEROS DEJARON DE ESQUIAR POR TORMENTA DE NIEVE

▪Irivarren narró lo que vivieron en la cordillera.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Mario Irivarren contó que vivió un gran susto junto a sus compañeros, Patricio Parodi, Said Palao, Hugo García y Piero Arenas, en Chile, a donde viajaron para disfrutar unos pequeñas vacaciones debido a que no se emitirá Esto Es Guerra por la Copa América 2024.

Según contó el guerrero en sus redes sociales, los jóvenes se encontraban esquiando y fueron sorprendidos por una gran tormenta de nieve, obligándolos a detener sus actividades por unas horas para salvaguardar su bienestar.

"En nuestra última bajada nos agarró una ventisca súper fuerte que nos obligó a parar unos minutos por seguridad", contó Irivarren, adjuntando un video del incidente.

"Se vienen tres días más de full adrenalina y aventura", publicó en otro post el chico reality, donde se le observa junto a su tabla de esquiar en medio de la nieve del Valle Nevado, de la cordillera de los Andes en Chile. Los jóvenes vienen compartiendo cada detalle de sus aventuras y anécdotas en las redes sociales. Incluso, Mario respondió a varios de sus seguidores con mensajes como: "el pisco es peruano", "el cebiche también".

Por otro lao, se supo que este viaje es una previa a la despedida de soltero que le harán a Said Palao, quien pronto se casará con Alejandra Baigorria.

▪CHICOS REALITY ▪GUERREROS

ojo al dato

Mario, Said, Patricio, Hugo y Piero se tomaron unas vacaciones, pues "Esto es guerra" no estará al aire por la emisión de la Copa América.

MALAS LENGUAS

Estas malas lenguas vienen cargadas de harto "chimi chimi"... Dicen que **PAULA ARIAS** contó, en su entorno más íntimo, que por fin se quitó la "cruz" de **EDUARDO RABANAL**, pues el exfutbolista ahora se luce con una nueva conquista. Ojalá no recaiga... **TEFFY VALENZUELA** anda alborotando las calles de Arequipa, su tierra natal, ya que la han visto paseando por el mirador de Yanaguara. Asu... **WENDY SALERNO**, la hija del recordado **MANOLO SALERNO**, agarró un avión y se trasladó a Dallas para alentar a nuestra selección en la Copa América. ¡Cómo no te voy a querer!.. En "Tu mejor compra" de Willax, recordaron que **JEAN PAUL STRAUSS** le propuso matrimonio a **JANET BARBOZA**. Me muero... **KEVIN SALAS**, el esposo de **ESTRELLA TORRES**, se lució en la alfombra "pink" que hubo en Medellín para promocionr a nuevos "influencers". Asu... Nos vamos, volvemos mañana.

Renzo Spraggon sufre por la partida de su mamá

SU HERMANA BRENDA CUENTA QUE TIENE DÍAS MALOS Y HA PERDIDO OCHO KILOS DE PESO

DEYANIRA BAUTISTA

El modelo Renzo Spraggon está viviendo uno de los momentos más difíciles de su vida tras la pérdida su madre Adriana, quien falleció hace un mes tras una larga lucha contra el cáncer en Argentina.

"Renzo está desconectado de todo, tienes días malos y otros muy malos. Él tenía una conexión muy grande con mi mamá y ahora estamos ayudándolo a él a salir adelante. No sé si llamarlo depresión, pero está muy triste, el primer mes bajó mucho de peso porque no quería comer, como unos 8 kilos, pero yo estoy aquí pendiente de él", relató su hermana Brenda Spraggon.

- ¿Pero qué les dice?

Mira, yo le estoy preparando sus comidas y lo incentivo a que regrese a entrenar porque eso lo va a ayudar. Por suerte, ya está aumentado de peso.

Brenda relató que Renzo ha "sentido" la presencia de su madre tras su fallecimiento.

"Ellos tenían una conexión muy especial, tanto que después de lo que pasó la vio dos veces y en una grabó para que no digan que está loco. Se le manifestó en el lugar donde tiraron sus cenizas. Renzo siempre dijo que su fan número uno era mamá y ellos tenían mucha complicidad. Trabajó mucho para darle una buea atención y lo mejor", detalló.

También contó que su padre Guillermo fue diagnosticado con cáncer y hace cuatro meses vienen esperando que le den cita con un neurocirujano en Argentina para hacer frente a este terrible mal que se llevó a su mamá.

■ Dejó de entrenar por la depresión.

ojo al dato

Spraggon lleva un mes deprimido y está muy triste al saber que su padre también tiene cáncer, enfermedad que se llevó a su madre.

■ BRENDA SPRAGGON
■ HERMANA

Y CON SUS PERROS Y GATOS

Xoana feliz con esposo

Xoana González contó que disfruta mucho viviendo con su esposo Javier González en Argentina, a donde se mudaron hace tres años junto a sus perros y gatos. "Estamos bárbaro por acá, Javier va a sus clases, le gusta jugar fútbol con mi familia. Tenemos la comodidad de no alquilar nada, seguimos solventando nuestros gastos con lo del Onlyfans", dijo la argentina. (D. Bautista)

La app recomendada

Houzz

Es una app de decoración que ofrece ideas en forma de fotos para renovar el hogar y también colocar los objetos virtualmente en cada estancia. Además, permite contactar con profesionales para recibir asesoría.

EN REDES 18

QUE VER EN EL STREAMING

La reina de las lágrimas

Esta serie, de 16 episodios, sigue la vida de Baek Hyun Woo y Hong Hae In, un matrimonio acaudalado y aparentemente perfecto, pero que enfrenta una crisis profunda. No obstante, a través de altibajos emocionales, momentos de reflexión y sacrificio, esta pareja se embarca en un viaje de redescubrimiento personal.

MÍRALA EN NETFLIX

EL CONSEJO TECNOLÓGICO

Para alargar la vida de sus audífonos inalámbricos evite sobrecargarlos dejándolos conectados por mucho tiempo. Tampoco los exponga a temperaturas extremas y límpielos de forma constante. Los auriculares pueden acumular cera en los oídos, polvo y suciedad.

esto fue viral

Llora por ver a la selección peruana en Estados Unidos

Un hincha peruano conmovió a miles de usuarios al anunciar que irá a ver jugar a la selección peruana tras 20 años de vivir en Estados Unidos. El compatriota compartió que asistirá al encuentro acompañado de su esposa e hijo. "Hasta ganas de llorar tengo. Nunca tuve la oportunidad de ver a mi selección", expresó visiblemente emocionado ante las cámaras de ATV. Su video se hizo viral y ha generado todo tipo de reacciones en los internautas.

CARLA ARCE INSPIRA A MUCHOS NIÑOS Y JÓVENES Y DIVULGA LA CIENCIA A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES

Peruana es una capa en planetas y galaxias

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Su amor por el espacio estuvo presente desde que era una niña. Si veía un planeta o una galaxia en la televisión, sus ojos se abrían como platos. Este fuerte interés la motivó a ver documentales e instruirse sobre los misterios del universo. Hoy Carla Arce es una reconocida astrofísica peruana que usa sus redes sociales para hacer ciencia y divulgarla. En sus plataformas acumula más de 138 mil seguidores en Instagram y 49 mil en TikTok.

"La idea de la ciencia no solo es hacerla, sino también comunicarla. La idea es que la comunidad la entienda sin tanto tecnicismo", expresó para Forbes Perú.

138 MIL seguidores en Instagram y más de 49 mil en TikTok. La encuentran como @astrocarlaa.

INICIO DESAFIANTE. Consciente de que una profesión como la astronomía no es muy valorada en el Perú o Latinoamérica, Carla estuvo cerca de elegir otro camino. Se sentía desalentada, más aún cuando su test vocacional arrojó que poseía todas las aptitudes para dedicarse a la ciencia, pero la asesora vocacional le sugirió considerar la astronomía como un pasatiempo y optar por carreras "más tradicionales". Afortunadamente, recuperó su espíritu obstinado y descubrió que podía empezar estudiando física y luego hacer un posgrado en astronomía.

ETAPA ACADÉMICA. En 2005, Arce ingresó a la carrera de Física en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), donde compartió el salón con tan solo cuatro compañeros, pero su determinación la ayudó a avanzar, a pesar de cualquier obstáculo. Por ello, en el último año de su carrera ingresó como practicante al Instituto de Radioastronomía. En esta experiencia aprendió sobre el proceso de formación de planetas, galaxias e, incluso, agujeros negros. También comprendió cómo funcionan los telescopios y cómo se observa el espacio, entre otros temas.

DESPEGUE. Tras su paso por el instituto, Carla accedió a una beca para estudiar una maestría en radioastronomía en la prestigiosa Universidad de La Laguna (España) y, al culminarla, aplicó para un doctorado en astrofísica en la Universidad de Chile. A la fecha, uno de sus más grandes logros es haber trabajado en el radiotelescopio ALMA, uno de los proyectos astronómicos más relevantes del mundo.

CIENCIA Y REDES SOCIALES. Su salto a las plataformas digitales ocurrió en pandemia. Durante su estadía en países como España y Chile observó un fuerte movimiento de actividades de difusión científica en diversos ámbitos (universitario, municipal y gubernamental), un hecho que recordó en el confinamiento y la impulsó a aventurarse con la divulgación digital. Convertirse en la comunicadora científica ha sido muy retador, pero un camino con grandes satisfacciones como promover la ciencia en nuestro país, "cultivar la motivación científica" en los niños y niñas, inspirar a muchos jóvenes a considerar carreras científicas y erradicar los estereotipos sobre la incursión de las mujeres en la ciencia.

CARLA ARCE ASTROFÍSICA PERUANA

Es física de la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP) y cuenta con un PhD en Astrofísica por la Universidad de Chile. Este año volvió a Perú y tiene como objetivo buscar proyectos asociados a docencia e investigación científica.

TECCIONARIO
Esa palabra que desconocías

Bruh

Es una contracción de la palabra en inglés "brother", que en español significa hermano. Pero en el lenguaje de la Generación Z se emplea para referirse a una persona de confianza.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

No le gusta mi arroz con pollo

Tatiana (31, Surquillo). Doctora, le escribo para que pueda iluminarme con un buen consejo. Sebastián y yo comenzamos a convivir a inicios de este año y, con nuestras altas y bajas, hemos lidiado con varias cosas y pudimos salir adelante.

El problema surgió cuando quise engreírlo preparándole su plato favorito: arroz con pollo. Ese fin de semana me levanté temprano, fui al mercado a comprar todos los ingredientes y me esmeré en cocinar.

Él estaba con mucha expectativas hasta que le serví el plato en la mesa, acompañado de una papita a la huancaína. Su rostro cambió por completo y comenzó a bromearme diciendo si lo que había preparado era aguadito.

Para mí, me había quedado perfecto. Pero la primera impresión no fue del todo buena para mi novio. Y peor aún cuando le dio la primera prueba al plato. Me dijo que le faltaba un poco de sazón, pero que igual lo comería. Me sentí triste, y le dije que iba a volver a prepararlo otro día y que me iba a salir mejor.

Me vi todos los videos de TikTok con las mejores recetas de arroz con pollo. Llegó el gran día pero otra vez mi plato no le gustó.

Un día salí a la bodega y lo encontré sentado solo y almorzando arroz con pollo en un restaurante. Ese día, él me dijo que iba a almorzar con unos amigos. Por eso al verlo, me quedé helada y lo sentí como una traición.

Doctora, si se fue a escondidas a almorzar su arroz con pollo, porque a mi no me sale bien, ¿qué otras cosas puede ocultarme?

ojo al consejo

Habla con Sebastián sobre tus sentimientos y escucha su perspectiva. Propónle cocinar juntos para aprender sus gustos y fortalecer la relación. La comunicación abierta y el esfuerzo compartido son clave para superar este tipo de situaciones de pareja. No dejes que esto afecte tu autoestima; recuerda todas las cosas buenas que aportas a la relación.

CONSEJO SENTIMENTAL

¿SU PAREJA LE PROPUSO HACER UN TRÍO?

Hacer un trío es una fantasía frecuente. Si su pareja se lo ha propuesto, hable abiertamente sobre tus sentimientos y límites. Tomarse el tiempo para conversarlo puede fortalecer la confianza. Asegúrese de que ambos se sientan cómodos.

QUÉ HACER SI YA NO SE QUIERE CASAR

Las dudas antes del matrimonio son naturales. Si ya no desea casarse, es esencial ser honesto consigo mismo y con su pareja. Converse con sinceridad sobre tus sentimientos y las razones detrás de su cambio de opinión.

ESTO DEBE HACER SI SU ESPOSO SE IRRITA POR TODO

Si su esposo se irrita por todo, hable con él en un momento tranquilo sobre cómo le afecta su comportamiento. Intente comprender las posibles causas de su irritabilidad y juntos busquen estrategias para manejar el estrés.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No ponga en duda su intuición, en otras ocasiones lo ha sacado de apuros en el trabajo y esta vez no será la excepción. Manos a la obra.

TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Escuche siempre las opiniones de su pareja, de esa manera pondrá fin a esos problemas de familia que tanto le angustian. Adelante.

GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Analice detenidamente su lado profesional, si lo hace con autocritica verá que hay puntos específicos en los cuales mejorar. Suerte.

CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No se meta en problemas que son realmente ajenos a usted. No quiere decir que no ayude a alguien, pero sin terminar perjudicándose.

LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Luego de pensar las cosas con calma se dará cuenta de lo equivocado que estaba respecto a algunas cuestiones laborales.

VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
Hace tiempo que su pareja le reclama más atención. Sorpréndala con un paseo romántico y, porque no, una noche apasionada. Adelante.

LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Alguien tratara de averiguar sus planes, proyectos o forma de trabajar. No lo permita, que nadie sepa su estrategia. Adelante.

ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Lograr el éxito en lo laboral o profesional toma su tiempo. Tenga paciencia y no dude que más temprano que tarde lo logrará.

SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Utilizará lo mejor de sus conocimientos para salir airoso de una situación compleja en lo laboral. Se sentirá reconfortado. Bien por ello.

CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
Tal vez hoy sienta que su relación amorosa no marcha como esperaba y esto le hará sentir tristeza y desilusión. Con paciencia lo solucionará.

ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Ahora tendrá que prestar mucha atención a todo lo relacionado al mundo laboral. Debe ver bien dónde invierte sus energías.

PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No haga ejercicios bruscos y evite levantar cosas que pesen demasiado. Podría afectar su salud con un desgarro o un fuerte tirón.

OJOGRAMA

REFRÁN: EL QUE SE EXCUSA, SE ACUSA.

Significado: Cuando alguien se disculpa a medias por haber hecho algo mal.

SERES DE LA MITOLOGÍA

cataujo@hotmail.com / Nº 6294

REFRÁN · SONIDO AGRADABLE · PARTIDO POLÍTICO MEXICANO · TENISTA SUIZO · GERMANIO, OXÍGENO · RÍO DE SUIZA · ... MENDES, RAINI · AGRAVIO · "YOCASTA" · RAFAEL ... · TRAJE ESCOLAR · SIGLAS DE ESTADOS UNIDOS · AVE GALLINÁCEA · HORMIGA (INGLÉS) · DISTRAÍDO · SALUDABLE · BURTON, DUNCAN · "JERUSALÉN LIBERTADA" · AUXILIO · RESIDENCIA DEL ... · "LA LIRA HEROICA" · DISTINTO · VENTILAR · MANIFESTAR ALEGRÍA · METAL PRECIOSO · CHEF PERUANO · RASPAR, LIMAR · TERCO · VÍA · RAIMONDI, VIVALDI · ALIMENTICIO (DIETA) · RHO, IOTA · & "LA ISLA DE LOS MUERTOS" · CORREA ... · DELFÍN O BALLENA · MAXWELL · ADJETIVO: DE HUESO · ALFA, OMEGA · PLOMERO · DE LOS ANDES · FIGURANTE · ALUVIONES · TRAJE MASCULINO · LETRAS VECINAS · PARA (INGLÉS) · TRECE MONEDAS · CIUDAD DE ITALIA · ITALIANA · AYER (ITALIANO) · "EL CAMINO DE PARÍS" · DE OPERACIONES (QUIRÓFANO) · ESPOSA DE ABRAHAM · MANJAR DIVINO · VEGETACIÓN EN EL DESIERTO · PREFIJO: DIEZ · ANSIA, DESEO · HORAS MATUTINAS · "LA REINA DEL DISCO" · RELATIVO A LA NARIZ · MONEDA DE U.S.A. · RECORDMAN · RAZA DE GATO · CAPITAL: KATMANDÚ · FUNDAR · ENCENDIDO (INGLÉS) · ACTOR EN "MISERIA" · REPOSO LUEGO DEL ALMUERZO · ENCAMINARSE · MARIONETA · LIMPIO · OBRA DE ZOLA · ARTIMAÑA · REPETIR · MEMBRANA DEL OJO · NIEBLA TÓXICA URBANA · OCCIDENTE · VOCALES DÉBILES · DATIVO DE PRONOMBRE · CULPA (POR MI CULPA) · "CARMINA BURANA" · ACTRIZ ... · LEGÍTIMO · BETA · PREFIJO: TIERRA · DELICIOSA

Por: Sara Abu Sabbah

COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

MITOS SOBRE LA DIETA Y EL ASMA

➔ El asma es un proceso respiratorio muy relacionado con la respuesta del sistema inmune, de manera que factores que el cuerpo reconoce como agresor pueden exacerbar los síntomas o activarlos. A causa de ello aparecen prohibiciones en la alimentación sin ser siempre necesarios.

➔ Los frutos cítricos como la naranja, limón, toronja, entre otros, suelen ser retirados, sin embargo, estos deben evitarse únicamente si se corrobora que los síntomas del asma aparecen con su consumo. Afirmar que los asmáticos no pueden consumir cítricos es falso.

➔ Por otro lado, se suele creer que los azúcares forman más flemas, no obstante, a pesar que la tendencia en general es recomendar a todas las personas controlar el consumo de azúcares añadidos, lo cierto es que consumir alimentos dulces no forma más mucosidad. Desde la dieta, lo importante para evitar la formación de flemas es la hidratación, de preferencia, con agua.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com